

Kochen

Rezept von Daniele Corona aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 18.05.2026

Nudelsalat mit Ofengemüse und Thunfisch

Für 4 Personen

Zutaten

300 g Thunfisch, in Öl
 2 Zwiebeln, rot
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 Fenchelknolle
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Zucchini, mittelgroß
 300 g Kirschtomaten
 2 Chilischoten, rot
 120 ml Olivenöl, ca.
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 EL Kapern, eingelegt in Lake
 2 EL Oliven, schwarz, ohne Stein, z. B. Kalamata
 500 g Hörnchennudeln
 100 g Panko- oder Semmelbrösel
 1 Bund Basilikum, groß

Zubereitung:

1. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Lauchzwiebeln, Fenchel, Staudensellerie, Zucchini und Tomaten putzen, abbrausen, trocknen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie in kleine Würfel schneiden (das Grün beiseitelegen) Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Chilischoten in feine Ringe schneiden, evtl. vorher halbieren und entkernen.
4. Das vorbereitete Gemüse, bis auf die Lauchzwiebeln, auf einem Backblech verteilen, mit 80 ml Olivenöl (darf auch etwas mehr sein) beträufeln und mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) im Backofen garen.
5. Kapern und Oliven ebenfalls abtropfen lassen und für später zur Seite legen.
6. In der Zwischenzeit **die Nudeln** in reichlich Salzwasser, nach Packungsanleitung ca. 10 Minuten bissfest garen.
7. **Für die Pankobrösel** in einer Pfanne das übrige Olivenöl (ca. 4 EL) erhitzen. Pankobrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3-4 Minuten goldbraun rösten (ist hier beim Salat der Parmesnersatz).
8. **Sobald das Gemüse** geschmort ist, aus dem Ofen nehmen und in eine große Schüssel geben. Thunfisch, Lauchzwiebeln, Oliven und Kapern untermischen.
9. Nudeln abgießen und nur grob abtropfen lassen. Nudeln sofort mit dem Gemüse mischen und einige Minuten ziehen lassen.
10. Basilikumblätter abzupfen und je nach Größe der Blätter etwas zerkleinern.
11. Den Nudelsalat auf Teller verteilen. Mit knusprigen Pankobröseln und Basilikumblättern anrichten und servieren. Der Salat schmeckt lauwarm und kalt.

Tipp: Die Angaben zu Olivenöl und Basilikum sind in diesem Fall Richtwerte. Sie können nach Geschmack mehr oder weniger Olivenöl bzw. Basilikum verwenden. Basilikum ist bei diesem Rezept eher als Salat zu betrachten.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-nudelsalat-mit-ofengemuese-und-thunfisch-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.